



ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度のスタートです♪子どもたちの心身の健やかな成長を願い、栄養バランスを考えた、安全でおいしい給食を提供していきます。子どもたちには『食』を通じて、食べる喜び、感謝の心、食文化、健康についてなど、さまざまなことを学んでほしいと思います。食育だよりでは、ご家庭にお伝えしたい、『食』に関する情報を発信していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

令和 4年 4月



献立予定表



日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ	3時のおやつ
				(1,2才)	
1	金	炒り玄米ごはん	ひじき入りハンバーグ 小松菜と竹輪のお浸し 豆腐のみそ汁 果物 (バナナ)	お菓子	チーズケーキ 牛乳
2	土	発芽玄米ごはん	西京焼き 春雨サラダ かいわれのみそ汁 果物 (りんご)	バナナ	ふかし芋 スキムミルク
4	月	ハヤシライス (発芽玄米)	南瓜のごまサラダ 中華スープ 果物 (オレンジ)	お菓子	バナナソフトクッキー 牛乳
5	火	炒り玄米ごはん	野菜のかき揚げ スパサラ すり身のみそ汁 果物 (バナナ)	みかん缶	ごまラスク 牛乳
6	水	発芽玄米ごはん	じゃが芋とアスパラのオムレツ 磯辺和え 切干大根のみそ汁 果物 (キウイ)	牛乳	チーズまんじゅう スキムミルク
7	木	炒り玄米ごはん	鮭のカレームニエル 彩り和え 春きゃべつのみそ汁 果物 (オレンジ)	パイ缶	大学芋 牛乳
8	金	ロールパン	スパゲティミートソース コールスロー コンソメスープ 果物 (バナナ)	スキムミルク	南瓜蒸しパン 牛乳
9	土	発芽玄米ごはん	豚肉の磯焼き もやしとにらの和え物 じゃが芋のみそ汁 果物 (りんご)	牛乳	野菜フリッツ スキムミルク
11	月	発芽玄米ごはん	肉じゃが だし巻卵 豆腐のみそ汁 果物 (オレンジ)	バナナ	じゃご大豆 ココア
12	火	炒り玄米ごはん	白身魚フライ ひじきの白和え 南瓜のみそ汁 果物 (キウイ)	お菓子	ほうれん草とバナナケーキ 牛乳
13	水	発芽玄米ごはん	チキンチャップ マカロニサラダ ほうれん草のみそ汁 果物 (バナナ)	みかん缶	チーズ芋もち 牛乳
14	木	炒り玄米ごはん	スパニッシュオムレツ ツナもやしサラダ かいわれのみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	ロックビスケット スキムミルク
15	金	たけのこごはん (発芽玄米)	若鶏の照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 すり身のみそ汁 果物 (バナナ)	食べるいりこ	ごま団子 牛乳
16	土	発芽玄米ごはん	鮭のホイル焼き ポテトサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物 (キウイ)	パイ缶	動物クッキー スキムミルク
18	月	発芽玄米ごはん	とり天 きゃべつのみそドレッシングサラダ 南瓜のみそ汁 果物 (オレンジ)	ロールパン	ホワイトボンチ
19	火	ライスコロッセ (発芽玄米)	ジャーマンポテト きゅうりとチーズのサラダ コンソメスープ 果物 (バナナ) 《お誕生日会行事食》	お菓子	2種類のフルーツサンド 牛乳
20	水	炒り玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き ひじきの五目煮 ほうれん草のみそ汁 果物 (キウイ)	牛乳	きなこ団子 スキムミルク
21	木	発芽玄米ごはん	白身魚のごま焼き ほうれん草の白和え じゃが芋のみそ汁 果物 (バナナ)	パイ缶	じゃご大豆 ココア
22	金	炒り玄米ごはん	ミニカツヘルシー焼き 五目きんぴら きゃべつのみそ汁 果物 (オレンジ)	スキムミルク	レーズンスコーン 牛乳
23	土	発芽玄米ごはん	鶏肉と高野豆腐の煮物 きゃべつのみそ和え かいわれのみそ汁 果物 (バナナ)	みかん缶	黄桃ミルク寒天
25	月	発芽玄米ごはん	チキンピカタ 竹輪入りさっぱりサラダ 豆腐のみそ汁 果物 (キウイ)	ロールパン	さつま芋クッキー スキムミルク
26	火	炒り玄米ごはん	手作りさつま揚げ ほうれん草納豆和え じゃが芋のみそ汁 果物 (オレンジ)	食べるいりこ	みそと黒糖の蒸しパン 牛乳
27	水	中華丼 (発芽玄米)	きゅうりとわかめのサラダ かき玉汁 果物 (バナナ)	スキムミルク	ボンデ黒ごま スキムミルク
28	木	炒り玄米ごはん	五目野菜つくね 南瓜の煮物 すり身のみそ汁 果物 (オレンジ)	バナナ	ミニアメリカンドッグ 牛乳
30	土	発芽玄米ごはん	鮭のコーンマヨ焼き 磯辺ポテト 高野豆腐のみそ汁 果物 (バナナ)	お菓子	マカロニあべかわ スキムミルク

食育だより

いただきます

ごちそうさま



食事の食べ始めるときと、食べ終わったときの挨拶は、できていますか？当たり前前の挨拶ようですが、慌ただしい生活の中では忘れてしまうこともあると思います。言葉の意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして『食事の時間』を感じられるようになります。食事中にはテレビなどは消し、食事に集中できる環境を作ってあげましょう♪



春の味覚 たけのこ

森のほいくんのたけのこも暖かさとともに土の中から頭を出し始めています♪3歳以上児の子どもたちは、『たけのこ掘り』を予定しています。新鮮掘りたてのたけのこは、えぐみが少なく、おいしいですよ♪新鮮なので、たけのこ本来の味を活かした料理が食べられるのも、今の時期だけですね♪給食では、たけのこごはんを提供します。ご家庭でも旬の味覚を探して、話題の一つにしてみたいかがでしょうか？！

